

2023年予定表（男性クラス）

1月	応用	1月12日	牡蠣のグラタン	プレーンオムレツ	スープペーザーヌ
	基本	1月19日	大根と豚バラの煮物	春菊のお浸し	鱈のすまし汁
2月	応用	1月26日	ブロッコリーの海鮮あんかけ	鶏手羽先の煮込み	白菜の浅漬中華風
	基本	2月2日	れんこんの揚げ物	高野豆腐の含め煮	なめことわかめのおろし和え
	応用	2月9日	ブイヤベース	ゆで豚のマリネ	チョコレートムース
	基本	2月16日	豚の照り焼き	れんこんの梅肉和え	里芋と小松菜の味噌汁

* 1月8日（土）みそ作り（約3キロ）

* 2月11日（土）バレンタインケーキ教室